

Alt er udendørs - Tilmelding til Instruktør nødvendig!

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Gåtur (Elisabeth/Mette) 11.00-12.00 Frederikssundhallerne Kalvøvej 13</p> <p>Yoga (Mette) 12.30 - 13.30 Frederikssundhallen Kalvøvej 13</p> <p>Krolf (Elisabeth) 12.30 - 13.30 Frederikssundhallen Kalvøvej 13</p>	<p>Outdoor Fitness (Mette) 11.00 – 12.30 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p> <p>Dans (Elisabeth) 15.15-16.00 Valhalla, Frederikssundhallen Kalvøvej 26 Frederikssund</p> <p>Gåtur (Elisabeth) 16.00-17.00 Slangerup Idræts – og Kulturcenter Idrætsvej 5 Slangerup</p>	<p>Gåtur (Elisabeth/Mette) 10.00-11.00 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p> <p>Yoga (Mette) 11.30-12.30 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p> <p>Boldspil (Elisabeth) 11.30-12.30 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p>	<p>Gåtur (Mette) 10.00-11.00 Kignæshallen Smedengen 4 Jægerspris</p> <p>Yoga (Mette) 11.30-12.30 Kignæshallen Smedengen 4 Jægerspris</p> <p>Gåtur (Elisabeth) 16.00-17.00 Kilde Allé 9 Frederikssund</p>	<p>Gåtur (Elisabeth/Mette) 10.00-11.00 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p> <p>Begynderløb (Mette) 11.15-12.15 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p> <p>Cykeltur (Elisabeth) 11.30-13.00 Frederikssundhallen Kalvøvej 13</p>

Kontaktoplysninger

- Mette Windekilde, Instruktør – 23711969, mewin@frederikssund.dk
- Elisabeth Holmskov, Instruktør, 21532050, eehol@frederikssund.dk
- Jonas Hviid, Idrætskonsulent, 24963828, jshvi@frederikssund.dk



[corona | covid-19]

Hensigtsmæssig adfærd i hverdagen



Vask hænder

Hyppig og grundig håndvask. Brug håndsprit/vådservietter



Begræns fysisk kontakt

Undgå håndtryk, kindkys og kram.



Udvis god hosteetikette

Nys eller host ikke på andre. Brug engangslommestørklæde. Om nødvendigt ærmet ved albuebøjningen.



Bliv hjemme ved sygdom

Personer, som har symptomer, bør kontakte deres læge telefonisk. Ældre, svækkede og personer med kronisk sygdom bør nøje overveje deres deltagelse i større arrangementer mv.



Vær opmærksom

Udvis hensigtsmæssig adfærd på steder, hvor der færdes mange mennesker, eksempelvis offentlige transportmidler og ved besøg hos ældre eller syge.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

POLITI



SUNDHEDSSTYRELSEN



Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen
Danish Transport, Construction and Housing Authority



Miljø- og Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen



ERHVERVSSTYRELSEN



**UDENRIGS
MINISTERIET**

FORSVARSMINISTERIET



**BEREDSKABS
STYRELSEN**

Find information på coronasmitte.dk

